

**Für die Lehrkraft:**

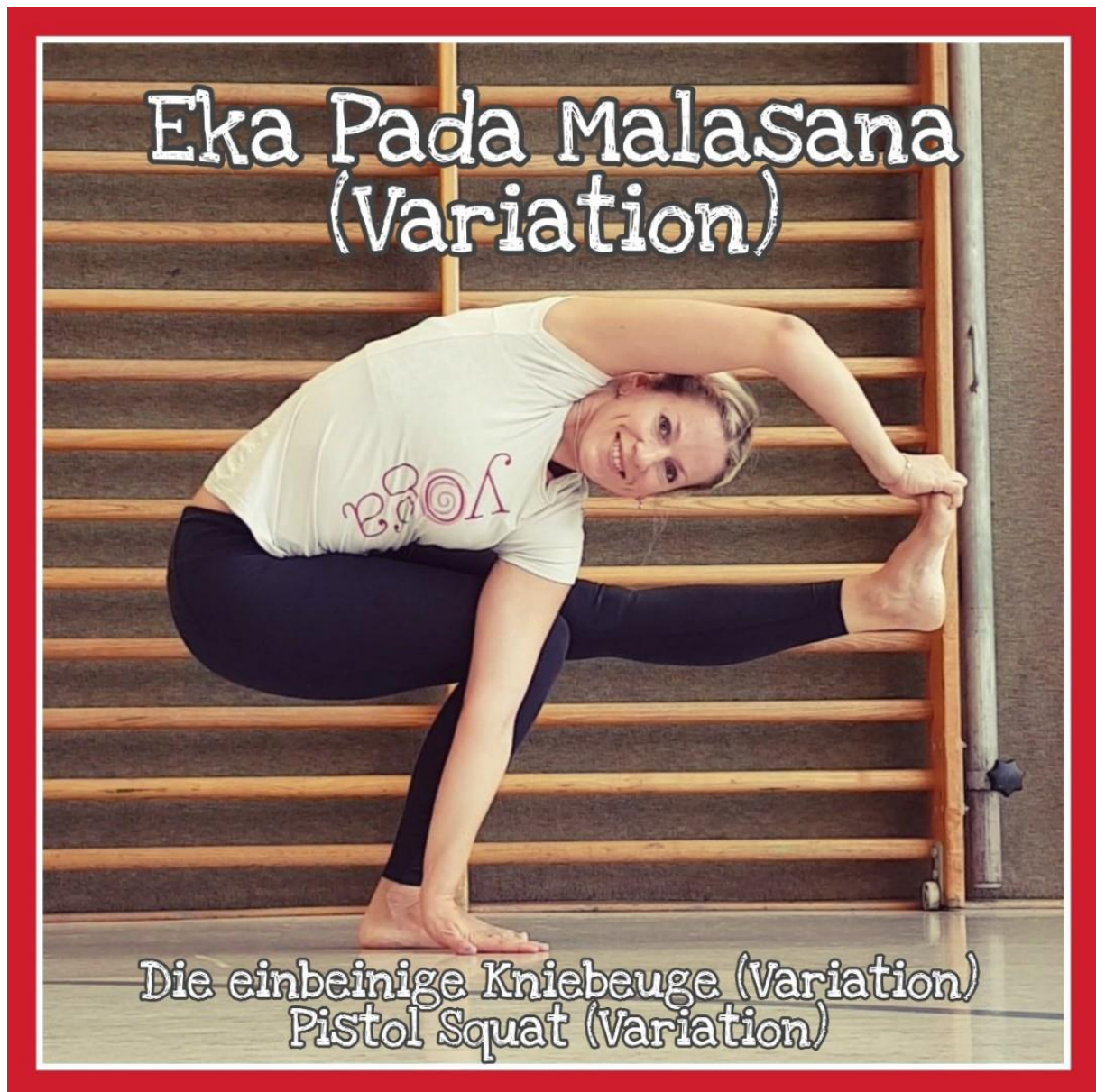
- Dehnung / Entspannung
- Den gesamten Rücken auf dem Boden aufliegen lassen. Der untere Rücken hebt nicht ab.
- Fußsohlen sind parallel zur Decke ausgerichtet.
- Fersen befinden sich über den Knien.
- Fußaußenkanten oder Großzehen greifen und Knie sanft Richtung Boden ziehen.



#### Für die Lehrkraft:

- Balance / (Kraft) / (Dehnung)
- Fußsohle am Unter- oder Oberschenkel absetzen. Nicht am Kniegelenk! Fußspitze zeigt nach unten!
- Hüften sind parallel
- Beckenboden und Körpermitte sind aktiv
- Standbein ist gestreckt. Spannung von Fußsohle bis Becken.
- Blick auf einen Fixpunkt richten.
- Hände in Gebetshaltung vor der Brust, hinter dem Rücken oder die Arme nach oben strecken.





**Für die Lehrkraft:**

- Balance! / Kraft! / Dehnung!
- dehnt die seitliche Rückenmuskulatur / kräftigt die Oberschenkelmuskulatur
- LINKER ausgestreckter Fuß wird vom RECHTEN Arm gehalten.
- LINKER Arm setzt auf der RECHTEN Seite des RECHTEN Beins auf.

**Alternativ (Pistol Squat):**

- Blick nach vorne Richtung Fuß
- LINKER ausgestreckter Fuß wird vom RECHTEN Arm gehalten, ABER: der andere Arm dient zur Balance oder greift ebenfalls den linken Fuß.